# PREGÚNTELE A LA EXPERTA



Nuestras mentes y nuestros cuerpos son poderosos aliados. Cómo nos sentimos puede afectar nuestro pensamiento, que a su vez puede afectar cómo nos sentimos físicamente. Cuidar nuestra salud emocional es tan importante como nuestro bienestar físico. La pandemia del COVID-19 trajo el estrés, la ansiedad y la depresión a un primer plano para muchos de nosotros. Nos comunicamos con la Dra. Sudha Bakshi para hablar abiertamente del bienestar emocional, sus consejos para enfrentar esta situación y por qué es optimista sobre el futuro.

- P. La mayoría de las personas enfrentan el estrés de vez en cuando, pero la pandemia del COVID-19 trajo varios retos nuevos. ¿En qué se diferencia el estrés causado por la pandemia y cómo nos afecta?
- El estrés por la pandemia se debe, principalmente, a que las personas tienen que lidiar con muchos cambios rápidos. Al principio, no sabíamos cuánto tiempo tendríamos que mantener estos cambios y, sobre la marcha, ocurrieron más. Pero ahora nos acercamos al "aniversario" de un año, algo difícil de creer. Reflexionar y tomarse el tiempo para entender estas experiencias nos ayudará a avanzar.



### Sudha Bakshi, MD

La Dra. Bakshi es Directora Médica de Salud Conductual en Excellus BlueCross BlueShield. Está certificada por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología. Completó sus prácticas y residencia en Brown University y su beca en Louisiana State University.

- P. Realmente puede ser mucho con lo que lidiar. ¿Cuáles son algunos de los pasos prácticos que puede tomar una persona para ayudar a controlar el estrés y la ansiedad por la pandemia?
- Me reconforta saber que personas en todo el mundo están atravesando muchos retos similares, y podemos conectarnos y ayudarnos unos a otros basándonos en esa experiencia compartida.

### Estas son cosas que me fueron particularmente útiles:

#### Practicar el cuidado personal diario



Aprenda a reconocer las señales de que se siente deprimido o ansioso, y encuentre pequeñas cosas que pueda hacer para cuidar su mente y su cuerpo. Practicar la atención plena y la respiración profunda, o escribir un diario de gratitud, pueden ayudar.

#### Controlarse



Reconozca cuándo necesita alejarse del trabajo u otras obligaciones.

#### Crear alegría en su día



Aprenda un nuevo pasatiempo, lea el libro que estuvo posponiendo o conéctese virtualmente con amigos y familiares. Nuestro sitio web de recursos para el COVID-19 da consejos divertidos y seguros para el invierno.

#### Saber que está bien obtener ayuda



Hay más conciencia, diálogo y apertura para buscar apoyo de salud mental. Los profesionales de la salud mental pueden jugar un papel clave. No tenga miedo de recibir más apoyo si las cosas se vuelven demasiado difíciles para manejarlas solo.

# PREGÚNTELE A LA EXPERTA

## P. ¿Qué recursos recomendaría para quienes experimentan fatiga pandémica o enfrentan estrés, ansiedad o depresión?

- Considere consultar a su médico o comunicarse con un consejero de salud mental mediante una visita de telemedicina. Puede ser difícil al principio, pero animo a cualquiera que tenga dificultades a que se comunique, obtenga ayuda y aproveche la gran cantidad de recursos disponibles. Por ejemplo, nuestra Línea de enfermería 24/7 es un recurso útil al que puede acceder llamando al 1-800-348-9786 (TTY: 1-800-662-1220). Recuerde, no está solo. Hay otras personas aquí para ayudarlo.
- P. Sabemos que el distanciamiento social es crucial en la lucha contra el COVID-19. ¿Tiene algún consejo para combatir la soledad durante la pandemia?
- El invierno puede hacer que esta sensación de soledad sea especialmente difícil. Para poder combatirla, dígale a sus más allegados cómo se siente. Pasee por la naturaleza manteniendo la distancia social y usando mascarillas, o hable sobre cómo podría pasear al aire libre de manera segura. La creatividad puede contribuir en gran medida a mantener relaciones saludables.

## P. ¿Cómo está lidiando personalmente con los retos emocionales de la pandemia?

En mi caso, intento lograr un nuevo equilibrio en la vida. Admito que esto fue difícil, mientrase continúan surgiendo nuevos eventos. No puedo cuidar a mis familiares cuando están enfermos o hacer un duelo juntos como familia, de una manera que normalmente me reconfortaría. Pero también sé que esta fue una experiencia universal. Me ayuda saber que no estoy sola en esto.



- P. Después de la pandemia, ¿es optimista sobre el futuro? ¿Cree que los niveles de estrés eventualmente disminuirán?
- Sí, trato de mantener una actitud positiva sobre el futuro y alimentar esa esperanza. Visualizo los simples placeres de estar juntos de nuevo con las personas que amo. Creo que los niveles de estrés disminuirán a medida que podamos estar activos y comprometidos, sin tanta preocupación.

